

# EL PROXIMO TERREMOTO. ¿ESTA LISTO?

## Planes Sugeridos Para Personas de Edad Avanzada

### Tenga Un Plan

Tanto los terremotos fuertes como los moderados pueden causar muertes, heridas y daños de propiedad a miles de personas. También pueden interrumpir seriamente nuestra rutina diaria y todo lo que percibimos para nuestro bienestar. Desarrollando un plan de terremoto individual, de familia y para la vecindad, mejorara las posibilidades de sobrevivir un terremoto sin sufrir lesiones o daños severos.

Procure frecuentarse entre familia, amigos y vecinos después de un terremoto. (Posiblemente las líneas telefónicas estén sin funcionar, así que este procedimiento se iniciara entre vecinos y familiares cercanos.)

Prepare y mantenga una lista de sus medicamentos, alergias y equipo especial. Incluya el nombre, dirección y números telefónicos de su doctor, farmacéutico, miembros de familia, clérigo o amistades intimas. Si es necesario salir de su hogar después de un terremoto, llévase esta lista con usted.

### Tome el Tiempo Para Prepararse

Los objetos que pueden caerse son el mayor peligro durante un terremoto. Las personas de edad avanzada pueden ser menos ágiles o movibles, haciendo dificultoso o imposible el agacharse rápidamente para meterse debajo de un mueble fijo tal como una mesa o escritorio para protegerse. Por esta razón hay que eliminar peligros que pueden causar daños. Si no puede hacerlo solo, pida la asistencia de algún familiar o amistad:

- Asegúrese de fijar equipo medico, aparatos pesados, libreros, gabinetes para loza, plantas colgantes y otros artículos.
- Acomode los artículos pesados en las repisas bajas.
- Aleje su cama de las ventanas.
- Asegúrese de que las puertas, pasillos y salidas estén despejadas para tener un acceso seguro.
- Para que las puertas y cajones de sus muebles no se habrán durante un terremoto, póngales aldabas de seguridad.

Mantenga almacenado un surtido de alimentos y agua para por lo menos 72 horas en caso de una emergencia. Mantenga su botiquín de primeros auxilios surtido, tenga una lámpara de mano, pilas adicionales, radio portátil y medicamentos esenciales.

### **Protéjase Durante un Terremoto**

Familiarícese con lugares en donde refugiarse al empezar un terremoto. Identifique un lugar seguro en cada habitación tal como: debajo de un mueble pesado, un escritorio o mesa firme, contra paredes interiores, o debajo de arcos con buen sostenimiento.

Si no puede llegar a un lugar seguro, siéntese en donde esté y cúbrase la cabeza con los brazos. No se mueva hasta que haya pasado el terremoto.

Si se encuentra afuera, recurra a un lugar seguro alejado de edificios, cables elevados de alta tensión y ventanas.

-continúa-

Planes Sugeridos para Personas de Edad Avanzada

Página 2

### **Necesidades Especiales**

Muchas personas de edad avanzada tienen necesidades especiales. Tomando en cuenta las precauciones siguientes, aumentará la posibilidad de salir sano y salvo de un terremoto:

- Si usa equipos de sostén de vida, tal como oxígeno, pida que alguien le asegure el tanque para prevenir que se venga abajo en caso de un terremoto. Si usa silla de ruedas, andadera, muletas, bastón o cualquier otro tipo de aparato auxiliar para caminar, manténgalos a la mano. Si es posible, mantenga colocados al rededor de su hogar aparatos adicionales para mobilizarse .
- Coloque luces de seguridad en cada habitación en caso de una emergencia. Estas luces se pueden conectar en cualquier contacto de luz y prenden automáticamente al cortarse la luz. Estas luces duran de cuatro a seis horas y se pueden prender o apagar manualmente.
- Tenga un silbato para pedir auxilio en caso de una emergencia.
- Si usa equipo que requiere pilas, mantenga almacenadas pilas adicionales y repóngalas anualmente.
- Si su equipo de sostén de vida requiere corriente eléctrica, compre un generador de emergencia.
- Instale detectores de humo y alarmas contra incendio. Si tiene dificultad para oír, instale un sistema que tenga sondas de luz que se prendan y se apaguen para llamarle la atención. Si tiene detectores que requieren pilas, repóngalas anualmente.

# EL PROXIMO TERREMOTO. ¿ESTA LISTO?

- Si usa un auxiliar para oír, mantenga pilas adicionales y acuérdesese de reponerlas anualmente.
- Si usa lentes, mantenga un par adicional con sus provisiones de emergencia.

**Preparado por la Oficina Estatal de Servicios de Emergencia  
PLANNING GUIDE FOR SENIORS 5/94 (SPANISH)**